

Del Miedo a la Gentileza

Micro Prácticas NeuroCompasivas para brindar un mensaje de contención y fortaleza.

.

Una guía sencilla para reconocer y validar la emoción y superar la parálisis

*“Con cuerdas de ternura,
con lazos de amor, los atraje hacia mí.”*

Oseas 11:4

Este recurso fue diseñado para:

Con el propósito de cultivar un espacio
seguro donde la vulnerabilidad se
convierte en la mayor fortaleza.

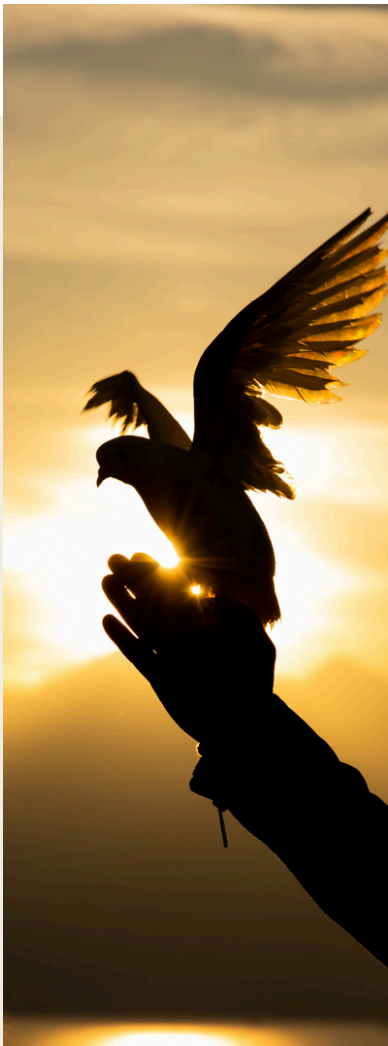
PROPUESTA

¿Qué significa NeuroCompasión?

La práctica de aplicar una combinación de gentileza y empatía desde la comprensión de cómo funciona tu cerebro, especialmente en momentos de dolor, ansiedad o autocrítica. Es abrazar tu *humanidad* con la misma ternura que consolarías a un niño asustado, pero entendiendo por qué tu cerebro reacciona así.

La NeuroCompasión combina el arte milenario de la compasión y la ciencia moderna del cerebro. Nos provee de un mapa y herramientas concretas para entender que la compasión no es un rasgo de personalidad fijo, sino una habilidad entrenable que puede mejorar radicalmente nuestra salud mental, nuestro bienestar y nuestra capacidad de conectar con los demás y contigo mismo de una manera más profunda y significativa.

La NeuroCompasión es la Molécula Maestra del cambio sostenible pues se trata de desaprender desde la seguridad, no desde el miedo, e innovar sin el temor al error. De manera que desarrolles competencias para co-crear tu "fórmula molecular interna" para la adaptación y transformación.



¿Por qué funciona?

Cuando surge el juicio, la duda o simplemente la desconexión, nuestro cerebro activa su sistema de alarma (la amígdala). Nos ponemos a la defensiva, nos cerramos o atacamos. Practicar la NeuroCompasión tiene beneficios tangibles:

- Regula las emociones cuando le damos uso negativo y atiende el crítico interno.
- Disminuye los niveles de cortisol (la hormona del estrés).
- Fortalece la conexión y la comprensión.
- Activa circuitos cerebrales de recompensa, generando sentimientos de felicidad y bienestar.

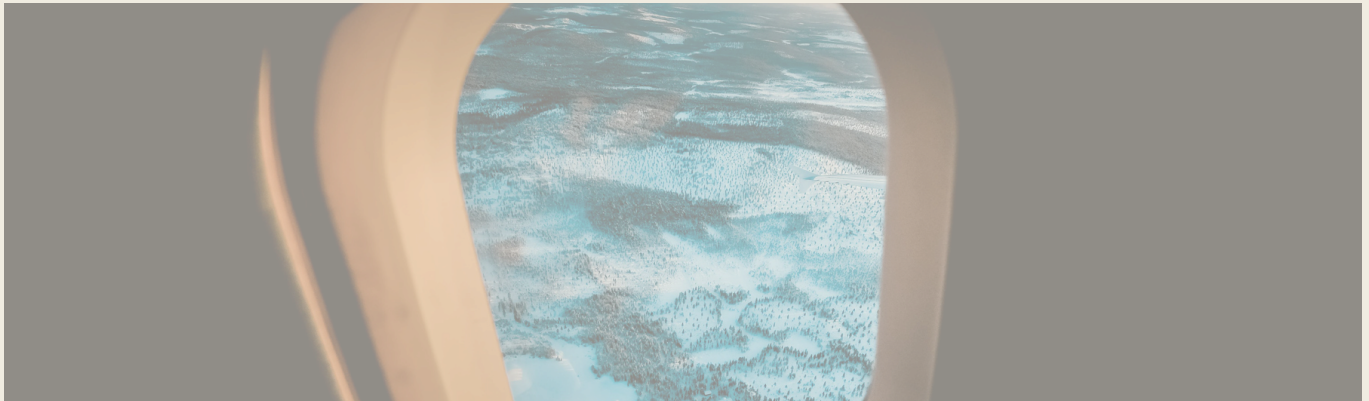
Esta Bitácora contiene ejercicios y actividades diseñadas para:

1. Calmar el sistema de alarma cambiando el foco de 'lucha o huida' por 'reconocer, validar y conectar'.
2. Activar la red de cuidado y conexión en el cerebro, vinculada a la hormona del amor y la conexión: oxitocina.
3. Crear un espacio seguro donde reconozcas y aprecies tus emociones. Validar para continuar.
4. Se trata de hacer un cambio interno profundo: dejar de luchar contra lo que no depende de ti para recuperar la paz.

La meta es conectar, crear y fortalecer la mirada NeuroCompasiva.

REQUERIMIENTOS

Instrucciones para el Viaje



1. Validar el momento: "¿Vendría bien conectar un instante conmigo en este momento?". El espacio de tiempo debe ser oportuno y apropiado. Sin prisas. Gentilmente.
2. Crear un Espacio Seguro: Apaga el celular o ponlo en modo avión. Busca un lugar tranquilo. Mantén contacto contigo, con tu cuerpo y utiliza un tono de voz suave.
3. Escuchar para Entender, No para Responder: Deja que surjan los pensamientos sin juicio y con calidez. El objetivo es comprender tu mundo interno.
4. El Acuerdo de la Gentileza: Durante estos ejercicios o actividades, exploramos miradas mas allá del juicio. Lo negativo también brinda información de valor.

Journaling: Escritura Terapéutica

Surge como una herramienta de contención emocional particularmente valiosa para acompañar en el contexto de duelo que vive la nación. Enumeramos beneficios:

- Procesamos el dolor y reducimos el Estrés: Escribir sobre la experiencia ayuda a reducir la carga emocional, ya que nombrar las emociones ("etiqueta afectiva") activa zonas cerebrales que regulan el afecto y disminuyen la respuesta de alarma.
- Fortalecemos la Resiliencia: Transformar el caos en una narrativa con estructura y sentido ayuda a integrar lo sucedido en la historia personal, modificando patrones neuronales a largo plazo para enfrentar mejor futuras adversidades.
- Aliviamos la Ansiedad y regulamos las emociones: Ayuda a calmar la mente y gestionar pensamientos obsesivos o rumiaciones. Plasmar las preocupaciones por escrito permite observarlas con distancia, disminuyendo la intensidad de la respuesta negativa.
- Beneficios Físicos y del Sistema Inmune: Al reducir el estrés, se fortalece indirectamente el sistema inmunológico. Expresar sentimientos sobre experiencias duras se asocia con una mejor función inmune y mayor relajación.
- Desarrollamos un espacio Seguro y Apoyo Mutuo: Ofrece un espacio para la expresión sin juicios. Puede ser un complemento al apoyo profesional y, si se comparte de forma voluntaria, una vía para fortalecer lazos de apoyo mutuo en equipo.

Journaling: Escritura Terapéutica

¿Cómo empezar?

No se necesita ser escritor; solo papel y un bolígrafo. Puedes empezar con 5 minutos al día, escribiendo libremente sobre cómo te sientes, sin preocuparte por la ortografía, caligrafía, o por la gramática. La clave es la constancia y la honestidad contigo mismo.

En momentos de duelo colectivo, el Journaling se convierte en un acto de autocuidado. Como bien dice el refrán: "Cuidar para sanar", y a veces, sanar comienza con una palabra escrita. La invitación es honesta: Comenzar con sencillez y gentileza.

Preguntas

¿Cómo estoy hoy?

¿Qué agradezco hoy?

¿Qué quiero cumplir o lograr hoy?

Hoy mi palabra ancla es _____.

Rutina Restauradora



Día 1

Comenzar con sencillez y sin Exigencia

Intención

Darte permiso para comenzar desde donde estás hoy.
y di: “Hoy no tengo que hacerlo perfecto.”

Frase: “La gentileza comienza cuando dejo de exigirme tanto.”

Bitácora: ¿Qué parte de mí necesita más suavidad hoy?

Palabra ancla: _____



Día 2

Mirarme con ojos suaves

Intención: Cambiar la forma en que me observo.

Práctica: Mírate al espejo 30 segundos sin corregirte. Mira tu cuerpo, tu pecho, tus extremidades. Solo observa.

Frase: “Merezco una mirada compasiva, sin juicio.”

Bitácora: ¿Qué veo en mí cuando no me critico?

Palabra ancla: _____



Día 3

Hablarme como a un amigo

Intención: Transformar mi diálogo interno.

Práctica: Escribe una carta a ti mismo como si fueras tu mejor amigo. Cuéntate de tus temores, angustias y anhelos.

Frase: “Mi voz interna puede ser un refugio.”

Bitácora: ¿Qué palabras me hacen sentir seguro?

Palabra ancla: _____

Rutina Restauradora



Día 4

Pausar sin culpa

Intención: Honrar el descanso como necesidad, no como premio.

Práctica: Toma una pausa de 10 minutos sin hacer nada productivo. Solo estar.

Frase: “Descansar también es un acto de amor.”

Bitácora: ¿Qué me impide detenerme? ¿Qué me invita a soltar? ¿Qué me anima a descansar? A relajarme.

Palabra ancla: _____



Día 5

Bendecir lo invisible

Intención: Reconocer lo que hago en silencio.

Práctica: Nombra tres cosas que hiciste hoy con amor, con ganas o con ternura, especialmente si nadie las ha visto. Si no identificas alguno, ¿cuáles harías en adelante?

Frase: “Mi esfuerzo silencioso también es sagrado.”

Bitácora: ¿Qué gestos o acciones mías merecen ser celebrados?

Palabra ancla: _____

Rutina Restauradora



Día 6

Reparar con ternura

Intención: Sanar sin castigo.

Práctica: Recuerda un momento donde hayas sentido que perdiste el control recientemente. Escríbelo. Luego escribe cómo lo abordaste. Ahora escribe cómo lo abordarías con gentileza.

Frase: “No necesito castigo para crecer. Necesito comprensión.”

Bitácora: ¿Qué parte de mí necesita ser liberada?

Palabra ancla: _____



Día 7

Soltar con amor

Intención: Elegir soltar y rendir cada día, incluso en lo difícil.

Práctica: Frente al espejo, di: “Hoy elijo soltar y rendir a Dios todo lo que soy.” Elige cada parte y cada pensamiento que surge. Acéptalo, recíbelo y agradece lo que comunica.

Frase: “Mis emociones son dignas de amor, incluso en mis días más rotos.”

Bitácora: ¿Qué significa para mí validar el miedo hoy?

Palabra ancla: _____

Ejercicio de Anclaje

Cuando la tierra se mueve otra vez: un mini-protocolo para el momento de la réplica. Incluso si no son frecuentes, cuando ocurre, el sistema nervioso se dispara. Tener pasos simples ayuda a no quedarse en el pánico. Durante el incidente:

1. Habla a tu cuerpo: en voz baja di “esto ya lo conozco, está pasando, estoy respirando”. Eso le da a tu cerebro un mensaje de familiaridad, no de catástrofe.
2. Exhala largo: suelta el aire despacio, como si soplaras una vela muy suave. La exhalación alargada activa el freno natural del estrés.
3. Mantén una mano en el pecho o el vientre: ese contacto físico propio le recuerda al sistema nervioso que estás presente y que el cuerpo está entero.
4. No pelees contra el miedo: dile internamente “miedo, te siento, te reconozco; yo sigo respirando”.

Inmediatamente después de que pase:

1. Nombra lo que pasó: “fue una réplica, ya pasó”. El cerebro necesita cerrar el evento.
2. Aplica el ejercicio de “Anclaje en el presente” de inmediato. Identifica y describe tres objetos que puedes ver; escucha tres sonidos distintos; percibe tres olores, y toca tres texturas. Así regresas al presente, donde ya no está temblando.
3. No analices ni busques información de la duración o intensidad en ese instante: solo di “pasó, ahora estoy aquí”.

Reconecta y Vive

La reconexión es un hábito, no un destino

Con réplicas esporádicas, el intento de control absoluto se vuelve aún más tentador: “necesito estar alerta por si acaso”. **Recuerda, esa vigilancia constante no evita el temblor, solo te agota y te intoxica de información.**

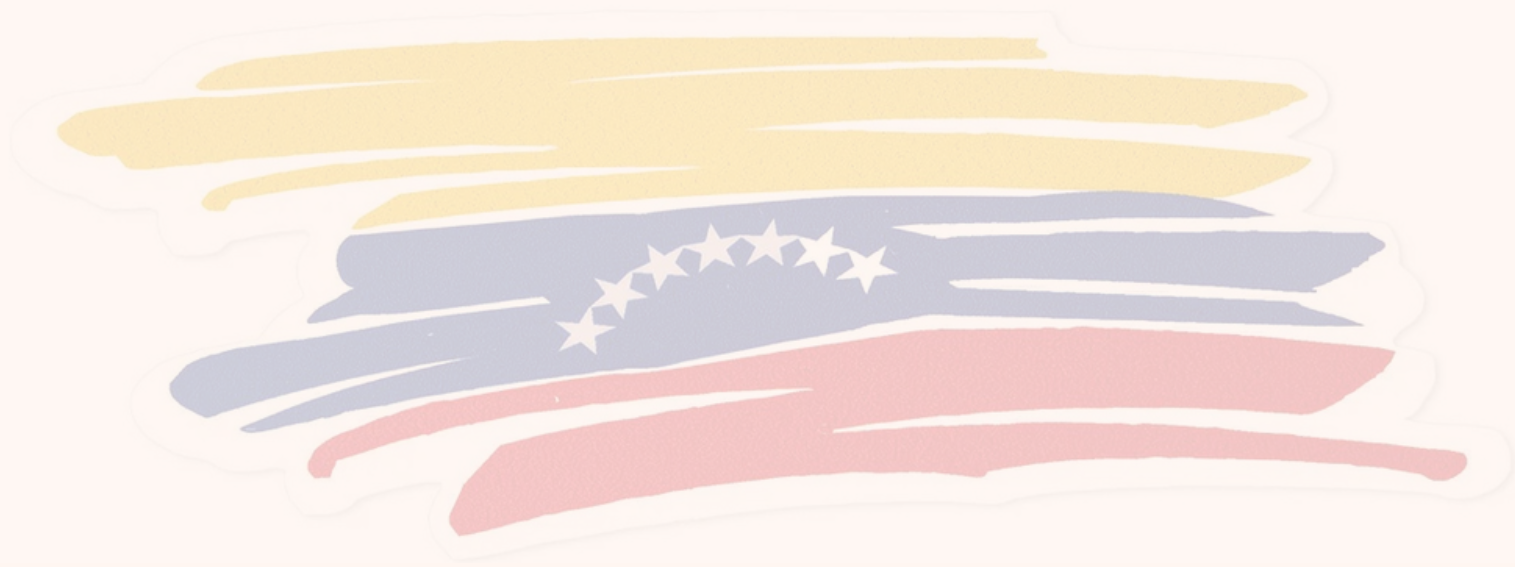
Cuando aparezca el pensamiento “¿y si tiembla mientras duermo?”, respóndele con esa frase. Con el tiempo, la mente empieza a confiar que eres capaz de responder, incluso si duermes, porque has practicado la calma.

Reconoce que la respiración es tu ancla con el aquí y el ahora: tu presencia plena. Si sientes que pierdes rumbo, realiza ejercicio de respiración tres veces antes de seguir. Usa 4-3-4, Inhala, sostén y exhala.

La compasión comienza por uno mismo. Si estás muy alterado o ansioso, tómate un momento antes de iniciar la actividad. Tanto tú como tu cuerpo lo necesitan. Celebra el solo hecho de reconectar pues es en sí un acto de amor.

Guarda esta bitácora en un lugar visible. Úsala no solo en las crisis, sino también en esas pequeñas desconexiones del día a día.

Con cariño, para quien elige lo vital, lo valioso y el bienestar cada día. Para esa persona que elige soltar aun con temor.



**"No temas, porque yo estoy contigo;
no te angusties, porque yo soy tu
Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te
sostendré con mi diestra victoriosa."**

Isaías 41:10

Letty Navarro

Letty Navarro, apasionada exploradora del aprendizaje humano. Destaca por su habilidad para transformar lo complejo en accesible y práctico. Con un estilo cálido y cercano, fusiona la neuroplasticidad con metáforas poderosas, inspirada por su hija Steff, quien le enseñó que el verdadero conocimiento se mide por su capacidad para transformar vidas. Desde la Gimnasia Cerebral® hasta el Mindfulness, su trabajo invita a navegar las tormentas internas con brújulas de plasticidad neuronal y compasión.

Docente, terapeuta y consultora, propone la NeuroCompasión como visión transformadora y piedra angular para romper barreras neuronales. Letty no sólo acompaña: ofrece un mapa para reinventarse desde la sencillez, la gentileza y la acción.



58-414.122.3034



NeuroCompasion



Info@LettyNavarro.com



LettyNavarro.com



Habacuc 2:2

“Y Jehová me respondió, y dijo: Escribe la visión, y declárala en tablas, para que corra el que leyere en ella.”